

Проективная методика «Анализ ранних детских воспоминаний»



К истории вопроса...

- Проблема ранних воспоминаний стала предметом психологических исследований еще в 1899 г., когда Зигмунд Фрейд ввел термин **«детская амнезия»** – явление, когда взрослые забывают первые годы своей жизни. Она изучалась в работах З. Фрейда, А. Адлера, Дж. Брунера, С. Шахтера, Г. Мюррея, Дж. Крамера, С. Томкинса, Л. Росс и Ньюби-Кларк, М. Сингер, П. Саловей, Л. Полкингтон, Д. МакАдамса, А. Кронника, А. Рена, В. Нурковой.
- В психологии существует **множество концепций**, которые отводят особую роль ранним воспоминаниям, их взаимосвязи и влиянию на становление дальнейшего жизненного пути и стиль поведения. Среди таких теорий можно выделить теории А. Адлера, Дж. Брунера, С. Шахтера, Г. Мюррея, Дж. Крамера, С. Томкинса, Л. Росс и Ньюби-Кларк, М. Сингер и П. Саловей, Л. Полкингтон и Д. МакАдамса. Данные ученые в своих концепциях касались проблем автобиографической памяти, ее формирования и структуры, способов воспроизведения, а также влияния на жизнь человека и развитие его личности.

Основой метода анализа ранних воспоминаний является положение З. Фрейда о том, что «так называемые детские воспоминания представляют собой не настоящий след давних впечатлений, а его позднейшую обработку, подвергшуюся воздействию различных психических сил более позднего времени».

По мнению З. Фрейда, **ранние детские воспоминания человека содержат множество реальных и фантазматических элементов и приобретают значение, как правило, маскирующих воспоминаний**, характеризующихся одновременно и особой ясностью, и очевидной незначительностью содержания.

З. Фрейд проводит аналогию между ними и "детскими воспоминаниями народов, закрепленными в сказаниях и мифах", представляющими, несмотря на все искажения и превратности толкования, реальное прошлое.

Психоанализ уделяет большое внимание детским воспоминаниям, поскольку они "содержат в себе не только некоторые существенные элементы детства, но вообще все, что было в нем существенного. Вопрос лишь в том, как извлечь это с помощью анализа"

Одно из основных положений теории А. Адлера заключается в том, что конечная цель жизни человека – это достижение идеала, который можно проследить в самых ранних воспоминаниях человека, являющихся фундаментом для формирования самооценки, самоотношения и индивидуального стиля жизни.

Понятие «**жизненный стиль**», введенное А. Адлером, определяет то значение, которое человек придает миру и самому себе, его цели, направленность его устремлений и те подходы, которые он использует при решении жизненных проблем.

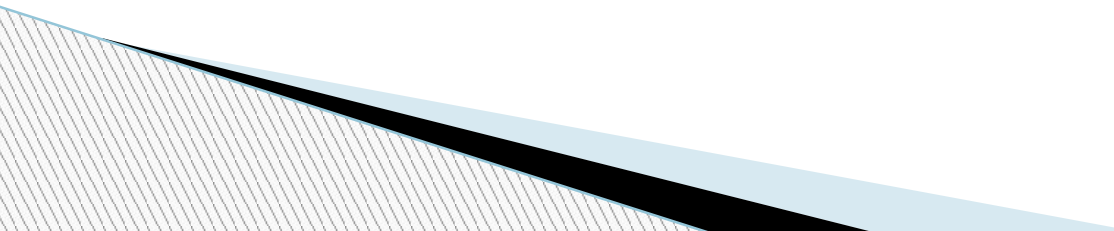
Анализ детских воспоминаний А. Адлер считал лучшим способом, раскрывающим ядро стиля жизни индивида, на основании чего он и формируется.

Метод "анализа ранних детских воспоминаний" был разработан в рамках адлеррианской концепции психотерапии.

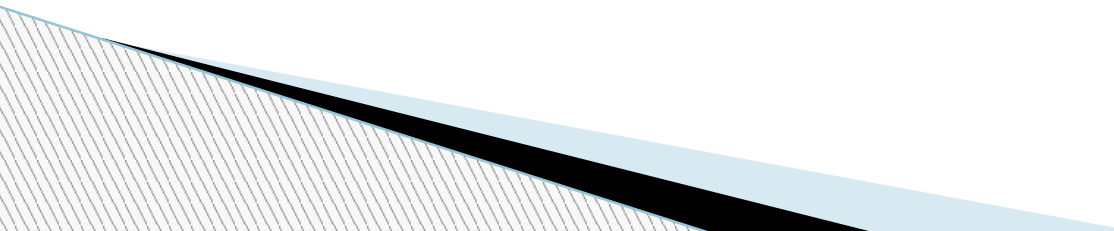
В психотерапии и психологическом консультировании данный метод может использоваться в следующих целях:

- исследовательской, позволяющей изучить специфику жизненного стиля личности;
- диагностической, помогающей консультанту понять влияние индивидуального стиля жизни на проблематику и затруднения клиента и изучить и понять актуальное состояние клиента;
- психотерапевтической, коррекционной, делающей возможным изменение и формирование более адаптивного стиля жизни.

У А. Адлера нет четко описанной процедуры анализа ранних воспоминаний, выводы делаются на основе интуитивно-качественного их анализа, поэтому одни и те же смысловые элементы в зависимости от контекста могут выступать показателями как благополучной, так и неблагоприятной социальной адаптации. Впоследствии были разработаны и широко применяются за рубежом **системы количественной оценки содержания различных смысловых элементов ранних воспоминаний**, позволяющие делать выводы о психологических особенностях групп.



Метод анализа ранних детских воспоминаний имеет следующие **преимущества**:

- позволяет клиенту нейтральным или содержащим минимум тревожности и иных негативных эмоций способом осветить и сообщить консультанту свои жизненные цели, специфику своего отношения к окружающим и свой взгляд на мир, свою картину мира;
 - ориентирован не только на реальные воспоминания детства, но и на такие воспоминания, которые клиент считает таковыми, но которые не являются реальными на самом деле, то есть позволяет работать с фантазиями клиента,
 - может использоваться как для групповых, так и для индивидуальных консультаций;
 - нравится большинству испытуемых, вызывает приятный отсыл к детству и безмятежности.
- 

Метод анализа ранних детских воспоминаний имеет следующие **недостатки и ограничения:**

- ▣ **часто отражает актуальное состояние клиента**, то есть при определенном актуальном состоянии человек выбирает и озвучивает соответствующие воспоминания. Например, если актуальное состояние клиента предполагает тревогу и грусть, то воспоминания, которые он выберет и озвучит, будут носить тот же самый характер, но это не означает, что весь жизненный стиль клиента основан на этих чувствах, и консультант должен помнить и учитывать это при анализе индивидуального стиля жизни клиента;
- ▣ у клиента **может возникнуть нежелание или отказ** воспроизводить свои ранние воспоминания, обусловленные различными внешними факторами: травмирующими событиями детства (инцест, насилие, депривация и т. п.); изменением жизненного стиля в процессе развития и роста и отсутствием реального детского воспоминания, которое подходило бы под новый жизненный стиль; различными мозговыми и неврологическими нарушениями;- отсутствием доверия к консультанту и консультированию вообще или недостаточным ощущением безопасности; субъективность интерпретаций, как и в любом другом проективном методе, отсутствие четкой и подробной системы получения, оценивания и интерпретации ранних детских воспоминаний;
- ▣ не подходит для лиц с низким вербальным интеллектом.

Процедуры получения материала ранних детских воспоминаний могут осуществляться:

- через письменное изложение клиентом нескольких (например, шести) воспоминаний с расстановкой определенных акцентов;
- ответ на ряд специальных вопросов, ориентированных на ситуации из детства. о использовании метода анализа ранних детских воспоминаний.

В использовании метода анализа ранних детских воспоминаний существует следующая специфика:

- предпочтительно (в классическом адлерианском методе) записывание клиентом своих воспоминаний с фиксированием мельчайших деталей;
- основное внимание консультанту необходимо обратить на первое воспоминание клиента, а затем, если по разным причинам на его основе не удалось получить и проанализировать необходимый материал, работать со следующими воспоминаниями;
- необходимо обратить внимание на определенные содержательные категории воспоминания клиента, то есть анализ того, что присутствует в воспоминании по определенному порядку и в соответствии с определенной принадлежностью, а также понять, каким образом и что именно в жизненном стиле личности отражают эти категории;
- консультант должен уметь понять знаки и символы, а также общее содержание предлагаемого клиентом воспоминания и проинтерпретировать их для себя и выдвинуть по каждой категории рабочие гипотезы, с тем чтобы впоследствии проверить эти гипотезы в сравнительном анализе стиля жизни клиента, его мнения о себе и мнения консультанта;
- после сбора материала о ранних детских воспоминаниях консультанту в беседе в клиентом следует обсудить, проанализировать полученную информацию, и это может стать темой консультативного процесса.

Инструкция к методу:

«Запишите ваше самое раннее детское воспоминание. Сделайте это как можно подробнее, описывая даже то, что вам кажется не очень значимым. Воспоминание должно быть конкретным случаем, а не обобщением того, что часто происходило».

Перед началом изложения для испытуемого подчеркивается значение следующих моментов:

- быть как можно более конкретным;
- не давать «обзоров», т. е. воспоминаний о случаях, которые повторялись много раз;
- не отказываться давать воспоминание, даже если нет абсолютной уверенности, что это действительно случилось с вами;
- включать все, что вспоминается, даже то, что кажется незначительным;
- описывать только то, что относится к возрасту до восьми лет;
- описывать чувства, даже если они противоречивы;
- называть имена присутствующих в воспоминании людей;
- описывать наиболее яркую часть;
- описывать то, что случилось до и после этого, и чувства, которые в это время возникали;
- попытаться высказать догадку по поводу цели своего поведения;
- указать примерный возраст, к которому относится воспоминание.

Для более глубокого анализа **нужно минимум 3, а лучше 5-7 воспоминаний**, такое количество позволяет отследить накапливаемые проективные тенденции.

Порядок анализа ранних воспоминаний:

- **На 1-м этапе** фиксируются содержательные категории и выдвигаются гипотезы.
- **На 2-м этапе** предлагается прочитать все гипотезы, записанные на I этапе, и вычеркнуть те из них, которые опровергаются какими-либо другими элементами воспоминания.
- **На 3-м этапе** предлагается сосредоточиться удобным для себя способом и попытаться постичь формулы жизненного стиля автора воспоминаний. Работать поначалу лучше в режиме мозгового штурма — продуцировать любые идеи и записывать их, не критикуя.
- **На 4-м этапе анализа** мы переходим к исследованию вместе с автором ранних воспоминаний той жизненной формулы, которую мы составили, — то это означает, что от диагностической, исследовательской задачи мы переходим к задаче психотерапевтической, а это требует уже другого договора с клиентом, других условий и других методов работы.

1-й этап - фиксируются содержательные категории и выдвигаются гипотезы

Присутствующие в воспоминаниях люди:

1.1. Мать.

Имеет значение присутствие матери в ранних воспоминаниях и ее отсутствие.

а) присутствие матери в ранних воспоминаниях проявляется у человека с жизненным стилем избалованного ребенка;

б) мать может присутствовать в ранних воспоминаниях тех субъектов, которые испытывали недостаток ее внимания;

в) мать может присутствовать в ранних воспоминаниях хорошо адаптированных благодаря ей субъектов;

г) отсутствие матери может проявляться у тех людей у которых есть чувство, что мать ими пренебрегала;

д) отсутствие матери также может говорить о том, что ребенок к ней не привязан, не удовлетворен своей жизненной ситуацией;

е) отсутствие матери может быть связано с рождением младшего ребенка в семье и как следствие с «детронизацией (свержением с трона).

1-й этап - фиксируются содержательные категории и выдвигаются гипотезы

Присутствующие в воспоминаниях люди:

1.2. Отец.

а) присутствие отца в ранних воспоминаниях может наблюдаться в тех случаях, когда ребенок обращается к отцу из-за неудовлетворенности отношениями с матерью и/или в связи с рождением следующего ребенка;

б) отец может присутствовать в ранних воспоминаниях избалованного ребенка восстающего против своего отца;

в) отсутствие отца не анализируется

1-й этап - фиксируются содержательные категории и выдвигаются гипотезы

Присутствующие в воспоминаниях люди:

1.3. Братья и сестры.

- а) присутствие в ранних воспоминаниях брата или сестры может свидетельствовать о детронизации;
- б) субъект находится в состоянии соперничества с сиблингом;
- в) присутствие братьев и сестер может означать несамостоятельность, зависимость от сиблинга;
- г) присутствие братьев и сестер также может означать развитие социальных чувств и сотрудничества.

1.4. Двоюродные братья и сестры

- а) присутствие двоюродного брата или сестры того же пола – расширение поля социального действия, распространение его за пределы семьи;
- б) присутствие двоюродного брата или сестры противоположного пола – возможно, есть трудности во взаимодействии с противоположным полом.

1-й этап - фиксируются содержательные категории и выдвигаются гипотезы

Присутствующие в воспоминаниях люди:

1.5. Бабушки, дедушки и остальные родственники.

а) присутствие бабушки, дедушки и/или остальных родственников может свидетельствовать о том, что они баловали ребенка;

б) присутствие бабушки, дедушки и/или остальных родственников, но исключение остальных людей и как следствие недостаточная социальная адаптация.

1.6. Посторонние, чужие люди: гости, друзья, соседи и пр.

а) присутствие посторонних чужих людей (гостей, друзей, соседей) - ребенок осознает себя как часть общества, распространяет свой интерес за пределы семьи, сотрудничество, хорошая социальная адаптация исследуемого;

б) посторонние люди как опасность;

в) несамостоятельность и страх остаться одному.

1.7. Животные, предметы: чувство одиночества, поиск защиты, заместительные действия.

1-й этап - фиксируются содержательные категории и выдвигаются гипотезы

Тип события:

1. Опасность, несчастный случай, телесные наказания и т.п.: это может свидетельствовать о преувеличенной тенденции сосредотачиваться преимущественно на враждебной стороне жизни. «Чувство беспомощности, преувеличение опасности и трудности жизни, страх перед неудачей и провалом, страх, что не добьется успеха в жизни, концентрация внимания на опасности падения».

2. Болезни и смерть: страх перед ними; часто присутствуют в воспоминаниях врачей, что является следствием стремления лучше подготовиться к встрече с ними. Иногда такие дети начинают навязчиво интересоваться смертью.

3. Проступки, кражи, сексуальный опыт и др.: указание на огромные усилия, для того чтобы избегать их в дальнейшем.

4. Новые жизненные ситуации. Воспоминание о первом посещении детского сада или школы, показывает, какое большое впечатление оказывают на человека новые жизненные ситуации.

5. Ситуация оценки со стороны окружающих.

Оценка поведения субъекта:

- ▣Отъединенное – общительное
- ▣Пассивное – активное
- ▣Враждебное – доброжелательное
- ▣Зависимое – независимое

Эмоциональное переживание среды субъектом:

- ▣Угрожающая – дружественная
- ▣Отвергающая – принимающая
- ▣Утратил уверенность в себе – уверен в себе
- ▣Угнетен – радостен
- ▣С ним трудно обращаются – с ним хорошо обращаются

1-й этап - фиксируются содержательные категории и выдвигаются гипотезы

Исследование цели: активность-пассивность субъекта

Активный подход — субъект сам решает совершить какое-либо действие

1. Инициативное преследование цели.
2. Исследование цели путем установление собственных правил и игнорирование барьеров.
3. Преследование цели с помощью окольных, фиктивных или тщательных усилий.

Пассивный подход — это действие является результатом решений или действий других людей.

1. «Ведомое» преследование цели, когда не принимается ничего такого, что превышало бы требование ситуации.
2. Пассивное сопротивление – субъект подчиняется с завистью и враждебностью прилагает минимальные усилия.
3. Субъект действует без уверенности в собственном стремлении чего-то добиться, он в сомнениях и депрессии, внутренне уже оставил надежду.

1-й этап - фиксируются содержательные категории и выдвигаются гипотезы

Способ восприятия ситуации субъектом. Преобладающий вид чувствительности.

У ребенка, который страдал от трудностей со зрением и который научил себя смотреть более тщательно, мы обнаружим склонность к зрительным запечатлениям. Его воспоминания будут начинаться со слов: "Я увидел вокруг себя" — или с описания предметов различного цвета и формы.

Ребенок, у которого были трудности с движением и который хотел ходить, бегать или прыгать, выкажет эти интересы... События, запоминаемые из детства, должны быть очень близкими к основному интересу индивидуума; а если мы знаем его главный интерес, то мы знаем его цель и стиль жизни. Поэтому **ранние воспоминания так важны в профессиональном консультировании.**

Часто бывает, что дети или взрослые интересуются какими-то вещами потому, что они их выстрадали. ...Вот случай с человеком, страдающим астмой. Он был туго перевязан на уровне легких в детстве в связи с каким-то недомоганием и в результате развил в себе необычайный интерес к способам дыхания.

Некоторые люди настаивают на том, что самый важный орган — это желудок, и мы обнаружим, что и в этих случаях ранние воспоминания будут соответствовать более поздним проявлениям этого убеждения.

Зачастую мы узнаём и о других интересах — например, зрительных, слуховых или моторных, — что дает нам ключ к неудачам в школе, ошибкам в выборе профессии и указывает на род занятия, который больше соответствует подготовке данного человека к жизни.

То, что он был избалованным ребенком, раскрывается тем фактом, что в ситуации присутствует озабоченная мать.

1-й этап - фиксируются содержательные категории и выдвигаются гипотезы

Речевой анализ воспоминаний

Разрывы в тексте	Сопrotивление, страх к осознанию, работа защитных механизмов (вытеснение). Чем больше разрывов, тем глубже эмоциональный след от события
Наличие рисунков и зарисовок в тексте	Посмотреть, к какому месту относится рисунок. Особая значимость отдельных элементов текста, неспособность вербализовать свои чувства
Исправления, зачеркивания	Сопrotивление, тревога
Наличие скобок	Страх быть непонятым, мотивация социальной желательности
Употребление собственных имен	Лица, которые упоминались с именем, имеют большое эмоциональное значение
Количество и частота употребление местоимения «Я»	Истерические тенденции, эгоизм, демонстративность
Частое употребление местоимения «Мы»	Попытка присоединиться, идентификация, избежать ответственности
Употребление местоимений 3-го лица (он, она, они)	Враждебность по отношению к этим лицам
Предлог «с»	Стремление присоединиться к значимому человеку или группе
Частое употребление союза «и»	Также стремление присоединиться к кому-либо
Союзы «а», «но», «или»	Внутренний конфликт, противопоставление другим, группе
Большое количество прилагательных	Демонстративность, эгоцентрические элементы
Пропуски слов, букв, сокращения	Возможно, говорят о состоянии тревоги

2-й этап - предлагается прочитать все гипотезы, записанные на I этапе, и вычеркнуть те из них, которые опровергаются какими-либо другими элементами воспоминания.



3-й этап - предлагается сосредоточиться удобным для себя способом и попытаться постичь формулы жизненного стиля автора воспоминаний.

- ▣ **Основной фокус – анализ комплекса неполноценности**
- ▣ Работать поначалу лучше в режиме мозгового штурма — продуцировать любые идеи и записывать их, не критикуя.

Затем на основе анализа этих идей должна быть выведена отточенная формула жизненного стиля, начинающаяся со слов, предложенных Адлером, например: **«Жизнь — это...»** или: **«Жить — значит...»**.

Вообще, прочесть чужое раннее воспоминание — значит головокружительно близко подойти к постижению сути другого человека. Однако это субъективное ощущение должно остаться диагностической тайной.

4-й этап анализа, мы переходим к исследованию вместе с автором ранних воспоминаний той жизненной формулы, которую мы составили

Это означает, что от диагностической, исследовательской задачи мы переходим к задаче психотерапевтической, а это требует уже другого договора с клиентом, других условий и других методов работы.



Контент-анализ воспоминаний

Схема контент-анализа ранних воспоминаний, в основе которой лежат их пространственная организация и паралингвистические параметры. Она включает выделение и оценку ряда элементов воспоминания:

- 1) характеристика "психологического пространства":**
 - а) его объем:** суженный (например, комната, детская кроватка) - расширенный (например, улица, двор);
 - б) его насыщенность определенными объектами:** действующими реальными персонажами, вербально обозначенными, но отсутствующими в описанной сцене персонажами (например, "мамы нет"), а также объектами живой и неживой природы (например, радио, машина, песня);
 - в) положение в пространстве главного персонажа (ребенка) и других персонажей, обозначенных объектов:** степень их удаленности друг от друга, наличие связующих (например, дорога, телефон) или разделяющих элементов (например, борт коляски, стены комнаты);
- 2) активность субъекта в организации своего "психологического пространства":**
 - а) степень активности;**
 - б) способы преодоления разобщенности или достижения автономности (включая психологическую цену применения этих способов);**
 - в) направленность на совместную деятельность:** наличие "Я-ситуации" (ребенок не включен во взаимодействие с другими персонажами) или "Мы-ситуации" (ребенок взаимодействует с другими персонажами);
- 3) типичные психологические затруднения и их отражение в характере осознания и стиле их разрешения;**
- 4) особенности эмоционального реагирования:** вербализация переживаний и степень их осознания, динамика эмоций, эмоциональный фон.

Эта схема может использоваться как в дополнение к основной схеме, так и отдельно.

Стадии психосексуального развития и соответствующие им темы ранних воспоминаний

А. Оральная стадия. Темы воспитания, удовлетворения желаний — или недоверия и лишения чего-либо.

В. Анальная стадия. Темы бунтарства, неподчинения, нанесения вреда себе или другим — или послушания, чистоплотности, заботы об имуществе

С. Фаллическая стадия. Темы получения удовольствия от власти и силы, или боязни наказания за это удовольствие, или сексуальные темы

Д. Эдипова стадия. Темы вражды, соревнования или гармоничных действий в семейном треугольнике

Е. Латентная стадия. Темы какой-либо совместной со сверстниками активности; принятия или отвержения группой; индивидуальных достижений.

Возможность на основе ранних воспоминаний предсказывать склонность к преступному поведению и рецидивизму

Семь категорий оценки:

1. Ощущение конфликта, соревнования, страха или тревоги.
2. Ощущение одиночества, потерянности или растерянности.
3. Противостояние авторитетам, нарушение правил.
4. Ребенок является чьей-то жертвой, ему наносится вред или им не занимаются.
5. Состояние пассивного реципиента, участника или наблюдателя.
6. Нанесение вреда другим людям.
7. К нему доброжелательно относятся, его удостаивают похвалы или дарят ему что-нибудь.

Пример: у 26 бродяг из 30 в ранних воспоминаниях были выявлены различные сочетания первых четырех негативных категорий. Оказалось, что у 22 из 26 в прошлом были и соответствующие нарушения — конфликт, противостояние властям и др. С другой стороны, у 16 бродяг из 30 воспоминания содержали и положительную категорию 7 — «доброжелательное отношение, похвала и подарки». Несмотря на это, 14 бродяг из этих 16 все-таки имели в прошлом какие-то правонарушения. Таким образом, негативные элементы ранних воспоминаний оказались более «прогностичными», чем позитивные, — по крайней мере для предсказания правонарушений.

Е.Н. ИСПОЛАТОВА, Т.П. НИКОЛАЕВА

Выделили закономерности:

1. *Число персонажей, независимо от степени родства.* Чем больше действующих персонажей, тем больше социальных связей способен установить человек. Жизненное пространство насыщено эмоциональными связями. Резкое ограничение числа персонажей является показателем нарушенных межличностных отношений, в основе которых, как правило, лежит состояние эмоциональной депривации. Наименее благоприятная ситуация - одинокий ребенок.
2. *Положение главного персонажа относительно других персонажей и объектов.* Минимальные расстояния могут служить показателями значимости эмоциональных связей.
3. *Направленность на совместную деятельность.* Наличие "Я-" "Мы-ситуации" свидетельствует о том, что человеку свойственно устанавливать разнообразные связи с окружением, наличие только "Я-ситуации" - о пониженной включенности в отношения, тенденции к изоляции, только "Мы-ситуации" - о тенденции к симбиотическим отношениям, к слиянию.
4. *Наличие персонажей-"призраков".* Персонажи-"призраки" выражают нарушенные отношения со значимыми людьми, психологические проблемы и затруднения клиента в прошлом и настоящем, переживания эмоциональной депривации или негативных чувств к значимым людям.
5. *Активность главного персонажа в организации "психологического пространства".* Активное поведение этого персонажа свойственно людям, стремящимся к самостоятельному преодолению трудностей. В ходе психотерапии они могут творчески развивать результаты сессий, "опережая" работу с психотерапевтом. Клиентам, в ранних воспоминаниях которых главным персонажам присуще пассивное поведение, свойственна позиция "реципиента" как в жизни, так и в ситуации психотерапии.
6. *Общий эмоциональный фон ранних воспоминаний.* Для клиентов с позитивным эмоциональным фоном ранних воспоминаний характерны более оптимистичный взгляд на ситуацию (в том числе и психотерапевтическую), сохранение веры в возможность преодоления реальных трудностей. Негативный эмоциональный фон может служить показателем явной социальной дезадаптации. Изменение эмоционального фона в ранних воспоминаниях следует оценивать следующим образом: динамика эмоций от негативных к позитивным скорее характеризует позитивный эмоциональный фон, а динамика эмоций от позитивных к негативным - негативный эмоциональный фон.
7. *Степень осознания и вербализация эмоциональных переживаний.* Ограниченность в описании эмоциональных переживаний часто свидетельствует о выраженных межличностных нарушениях.

Пример 1

Испытуемая А: женщина 34 лет, воспитывалась в неполной семье, имеет высшее образование.

Когда мне было 12 лет, у меня родился брат. Я была очень счастлива, наконец-то появился близкий родной человек. Я и отчим поехали в роддом, посмотреть на него, но нас не пустили. Но когда его выписали, отчим боялся брать его на руки, и брата несла из машины мама. Его принесли в дом, положили на кровать, поперек, и по этому поводу сразу же начались дебаты. Мол, хватит нам одной встречной-поперечной, и его переложили вдоль кроватки. Когда с него сняли шапочку и распеленали, он оказался черненьким и жутко волосатым толстячком и добряком и очень-очень хорошеньким и смешным. Весь вечер у нас были гости, бабушки, дедушки, брат отчима. Все мы были рады.

В возрасте примерно 9-10 лет я училась в музыкальной школе. Мне очень нравилось. Мама купила мне домру, но пианино у нас не было. Я проучилась три года. И на одном из уроков по фортепиано учительница налупила меня по рукам за то, что я плохо играю. Я была возмущена до предела, так как считаю, что она не имеет право так со мной поступать. Я разозлилась на нее, разревелась от обиды и ушла. На следующий урок я пришла и сидела в коридоре, ожидая своего часа занятий. Для себя я решила, что сама в кабинет не пойду, пока учительница сама не выйдет и не пригласит меня и не извинится. Но она не вышла и не пригласила. Я ушла к своей преподавательнице по основному предмету и сказала ей, что я больше на фортепиано к этой мымре не пойду. Было разбирательство, учительница все отрицала, но моя приятельница, свидетельница этого события, подтвердила мои слова. Мне дали другого преподавателя. Но я ушла из музыкальной школы совсем. И к фортепиано много лет не подходила. И даже домру продала почти сразу, в знак протеста. Сейчас смешно.

Когда я была маленькой, лет пяти, бабушка гуляла со мной по вечерам. Нам нравилось гулять в снег. На улице было безумно красиво: тихо, темно, горели фонари, и на их фоне было видно, как падает снег и искрится в свете. Я шагала в валенках, еле переставляя ноги, были сугробы, и снег приятно хрустел под ногами. На душе было тихо, спокойно и легко – это была безмятежность.

Пример 2

Испытуемая Б: женщина 54 лет, воспитывалась в полной семье.

Мне 2,7 года. Мы живем на Дальнем Востоке, в военном городке. Папа у нас военный – танкист. Мама лежит в военном госпитале, в районном центре, рожает младшего брата – Сашу. Местная река разлилась, смело мост, и мы с папой плывем на этой машине за мамой с братом. Помню себя в зеленом сарафане. Стою у борта этой машины и не боюсь, потому что рядом папа. Он держит меня за руку и что спокойно говорит о том, куда мы едем: «Мы сейчас едем за мамой и маминым братиком. Он маленький и ты его будишь любить, да?». «Я в ответ согласно киваю. А вокруг машины бушуют потоки грязной воды. Но чувства страха я не ощущаю, потому что рядом отец. Как мы приплыли, не помню. Только помню, когда к нам врач вышла, подала отцу Сашу, потом вышла мама. Она меня поцеловала, и мне на руки дали Сашу и сказали, что это твой маленький братик.

Мы живем в городе Томске. Мне лет 5. Живем мы в собственном доме. С одной стороны живут Рудниковы, с другой стороны Забродины. Мой двоюродный брат, Олег, старше меня на один год, поэтому мы с ним очень дружны. Играем вместе. У нас есть свой огород, где растут помидоры, огурцы и цветы. Для того времени цветы – радость.

Нас с Олегом послали в огород за помидорами и огурцами. День был ясный, солнечный. Пошли в огород на самый дальний угол за помидорами. И Олежка говорит: «Смотри. Что я тебе сейчас покажу!». И показывает черный клубок маленьких змей. Я в тот момент испугалась, закричала, а Олежка говорит: «Не бойся, они еще маленькие». Тогда я ощутила чувство омерзения и сейчас, когда мне что-то неприятно, я часто вижу этот черный клубок. А потом мы с братом побежали в другой конец города и там увидели распустившийся ирис. И тогда у меня возникло такое чувство, что в мире не все так страшно и мерзко, но есть и красота.

Город Томск, мне 5 лет. Мы с Олежкой ходим в детский сад. Собираемся на прогулку. У меня плащевое ярко синее пальто, оно висит в кабинке и вдруг к моей кабинке подходит малыш, достает мое пальто и идет ко мне с ним, чтобы помочь одеть. Я краснею, немею и не знаю, что сказать. Мне почему-то стыдно, неловко. Девочки вокруг шепчут: «Кавалер Ленки». Подходит мой брат и говорит ему: «Ты зачем лезешь к моей сестре?». Я понимаю, что мальчик хотел как лучше, но мне неудобно перед всей группой. А потом Олежка дома пришел и всем рассказал, что у меня в садике появился кавалер. Все улыбались, а мне опять было неловко.

Пример 3

Клиентка С., 38 лет, обратилась к психотерапевту с жалобами депрессивного характера. Несколько лет назад овдовела. До сих пор не может примириться с потерей, чувствует себя одинокой, не нужной ребенку и родным. В течение последнего года живет в гражданском браке с мужчиной, страдающим хроническим алкоголизмом. Понимает, что рядом с ней не тот человек, что ей нужен. Отношения с ним являются причиной конфликтов с родственниками, во многом затрудняют жизнь ей самой, но клиентка не может порвать их.

Клиентка - младший ребенок в многодетной семье. С раннего детства психологически свыклась с ролью самого слабого и беззащитного существа, что подкреплялось соответствующими внушениями и гиперопекой со стороны старших детей и, в меньшей степени, родителей. Комфортнее всего чувствует себя будучи вдовой, как это было в браке. Ее тяготит существующая в настоящем необходимость все решать самой. Она не теряет надежды встретить мужчину, который будет похож характером на первого мужа.

Раннее детское воспоминание "Пробуждение от кошмара" (возраст 3 — 4 года).

"Мне было, наверное, годика 3 — 4. Я просыпаюсь от раскатов грома, очень перепуганная, мне приснилось что-то страшное. Я уснула, видимо, уже под вечер у себя дома. Надвигается гроза, в доме темно. Я кидаюсь из угла в угол, зову маму, но в доме никого нет. Выбегаю в сени, а затем во двор, и тут мама бежит мне навстречу, успокаивает, объясняет, что это гроза и это не так уж страшно. Я с трудом выхожу из этого кошмара и очень рада, что все уже позади."

Анализ текста позволяет констатировать ограниченность жизненного пространства и социальных связей (действующие персонажи: в доме - одинокий ребенок, во дворе - мать и ребенок), значимость для клиентки эмоционально насыщенных связей (контакт с матерью близкий). Состояние эмоциональной депривации порождает выраженный эмоциональный дискомфорт. Пациентка не способна самостоятельно справиться с возникающими трудностями, проблемами. Собственная активность по преодолению проблем и эмоционального дискомфорта неконструктивна, она не снимает, а еще больше усиливает отрицательные эмоциональные переживания (в раннем воспоминании - переживание "кошмара" при панических, хаотичных поисках кого-нибудь в доме). В экстремальных ситуациях клиентке необходима поддержка (появляется мать, которая успокаивает). Закрепленным способом преодоления отрицательных эмоциональных переживаний и проблем является стремление к симбиотическому слиянию (поиск "Мы-ситуации").

В этом раннем воспоминании интересным является то, что переживания эмоционального дискомфорта актуализируют активность по расширению психологического пространства и социальных связей (ребенок выбегает во двор, появляется второй персонаж), хотя в целом социальные связи остаются ограниченными. В поисках эмоциональной близости пациентка может подвергать себя еще большей опасности, еще большему дискомфорту (в раннем воспоминании страх одиночества сильнее страха "грозы", навстречу которой ребенок выбегает во двор в поисках человека, который сможет успокоить).

Особенность эмоционального реагирования клиентки заключается в том, что она склонна фиксироваться на отрицательных переживаниях (подробное описание кошмара и только обозначение положительных переживаний - "я рада"), выход из ситуации психологического кризиса замедлен ("Я с трудом выхожу из этого кошмара"), т.е. клиентке свойственна эмоциональная ригидность.

Эмоциональный фон раннего воспоминания можно определить как "отрицательный с хорошим концом", в финале доминируют положительные эмоции ("очень рада", "все уже позади"). Можно предположить, что, несмотря на наличие неблагоприятной ситуации в настоящем, у клиентки есть надежда на ее благоприятный исход. Название текста "Пробуждение от кошмара", возможно, указывает на то, что клиентка начинает выходить из ситуации психологического кризиса.